

## 精神療法から創る新しいメンタルヘルスの基礎理論

田所 重紀

心の健康の保持増進を目的とした一次予防としてのメンタルヘルス対策は、精神医学関連分野における最重要課題の1つである。現在、個人を対象とした一次予防としては「ストレスマネジメント」と「精神疾患に関する知識の啓発」が主流となっているが、これらはいずれも「精神疾患の予防」という目的に特化した対策であり、「心の健康」が精神疾患に罹患していないことに尽きるものではないことを鑑みると、「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったものになっているかどうかは甚だ疑問である。著者は、「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったメンタルヘルス対策を行うためには、①「健康な心」とはどのようなものか、②「健康な心」を実現するにはどうすればいいのか、という2つの根本的な問いに明確な答えを与えてくれるような「メンタルヘルスの基礎理論」が必要であると考えている。このような観点から著者は、私たち精神科医が臨床現場で用いているさまざまな精神療法のなかに、こうした根本的な問いに対する答えが暗黙裡に含まれていると考え、それに基づいて革新的で有用な「メンタルヘルスの基礎理論」を構築することをめざしている。さらにこうした理論構築の過程において、その背景となる人間や心の観方を哲学的に洗練させる必要があるが、その際に、人間の心の本性を理論的に研究する哲学の一分野である「心の哲学」における研究方法や成果が大いに役立つと著者は考える。本稿では、こうした試みの一例として、わが国独自の精神療法として知られる森田療法から抽出した「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察をもとに、その背景となる人間や心の観方を洗練させることによって「自然人間学」と名づけた理論を構築し、それを「メンタルヘルスの基礎理論」の一候補として活用することで、新たなメンタルヘルス教育法を開発・実践するという、著者自身の研究を紹介した。

<索引用語：心の健康の保持増進，メンタルヘルスの基礎理論，精神療法，心の哲学，森田療法>

## はじめに

メンタルヘルス対策は、心の健康の保持増進を目的とした一次予防、精神疾患の早期発見・早期治療を目的とした二次予防、精神疾患による生活機能障害を最小限にとどめることを目的とした三次予防の3つに分けられるが、そのなかでも一次予防が突出した重要性をもつことは論を待たない。しかしながら、個人を対象とした一次予防として提唱・実施されているメンタルヘルス対策は、「ストレスマネジメント」と「精神疾患に関する知識の啓発」<sup>2)</sup>の2つにほぼ限定されてしまっ

ているように思われる。確かに、これらの対策の重要性については異論を差し挟む余地はないものの、問題は、これらの対策が「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったものになっているかどうかという点である。

この点について著者は、「ストレスマネジメント」も「精神疾患に関する知識の啓発」もともに、「精神疾患の予防」という目的に特化した対策にとどまってしまっていると考えている。すなわち前者の目的は、あらゆる精神疾患の発症に関与するとされるストレスをコントロールすることであり、後

者の目的は、非専門家にも精神疾患に関する知識を身につけてもらうことで早期発見の機会を高めることであり、いずれも精神疾患の発症を食い止めることに特化した対策とみなすことができる。しかしながら、WHO によるメンタルヘルスの定義にも明示されているように、「心の健康」は単に「精神疾患に罹患していないこと」に尽きるものではなく<sup>8)</sup>、「精神疾患の予防」は「心の健康の保持増進」という本来の目的を達成するための一手段にすぎない。だとすれば、「精神疾患の予防」という小さな目的に特化したものではなく、「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったメンタルヘルス対策こそが、今まさに求められているといえる。

### I. 「メンタルヘルスの基礎理論」の必要性

著者は、「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったメンタルヘルス対策を行うためには、①「健康な心」とはどのようなものか、②「健康な心」を実現するにはどうすればいいのか、という2つの根本的な問いに明確な答えを与えてくれるような「メンタルヘルスの基礎理論」が必要であると考え。もしこのような基礎理論が存在すれば、この理論に基づいて有用なメンタルヘルス対策がさまざまに提唱されることが期待できる。

とはいえ、こうした「健康な心」に関する根本的な問いに明確な答えを与えるのは容易なことではない。というのも、こうした問いに答えを与えるためには、何よりもまず「健康な心」に関する概念を反省する必要があるが、私たち精神科医療の専門家の間で現在共有されている「健康な心」の概念は、そもそもそのような反省に耐え得るほどの内容をもっていないからである。例えば WHO は、「健康な心」とは次の4つの条件をすべて満たすような満ち足りた (well-being) 状態のことだと定義している。すなわちその条件とは、①自らの可能性を実現できる、②通常のストレスに対処できる、③生産的に働くことができる、④自らが属する共同体に貢献できる、というものである<sup>8)</sup>。しかしながらこの定義は、精々「健康な

心」によって可能になることを列挙しているにすぎず、「健康な心」の本質にふれているとは到底思えない。少し考えれば明らかだが、上記の4つの条件を満たしていなくても「心は健康」という状態を想定することは十分に可能であるし、逆に、上記の4つの条件をすべて満たしていても「心は不健康」という状態を想定することは十分に可能だからである。

以上のように、われわれ専門家の間で現在共有されている「健康な心」の概念はあまりにも内容に乏しく、到底、「健康な心」に関する根本的な問いに明確な答えを与えてくれるような「メンタルヘルスの基礎理論」を構築できるような状況にはない。著者は、こうした窮状を打開するためには、①「健康な心」とはどのようなものか、②「健康な心」を実現するにはどうすればいいのか、という2つの根本的な問いに答えを与えるための手がかりやヒント、いわば「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察のようなものが必要であると考え。とはいえ、このような洞察をどこからどのように手に入れたらいいのであろうか。

### II. 精神療法に含まれる

#### 「健康な心」に関する洞察

著者は、先に述べたような「メンタルヘルスの基礎理論」の構築に役立つような「健康な心の有り様とその実現方法」に関する洞察は、われわれ精神科医が臨床現場で日々実践している精神療法のなかに含まれていると考える。というのも、精神療法にはさまざまなものがあるが、その治療法としての最大の特徴は、薬物療法などの他の治療法とは異なり、単なる精神症状の改善だけにとどまらず、患者の生活機能や社会適応の改善をめざしているからである。すなわち精神療法という治療は、患者から精神疾患を取り除くことよりも、患者の全般的な心の健康度を高めることに重きをおいているといえる。このように精神療法に「心の健康度を高める」という効能があるのだとしたら、精神療法という営み自体に「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察が暗黙裡に含

まれているはずである。例えば認知行動療法においては、認知・行動・感情の3者間でバランスをとりながら、環境に対して合理的に適応できている状態が「健康な心」とされ、そのような状態を実現するために、非適応的な認知をメタ認知によって適応的なものに修正するという方法が用いられる<sup>1)</sup>。あるいは対人関係療法においては、重要な他者と相互理解に基づく良好な関係を保っている状態が「健康な心」とされ、そのような状態を実現するために、互いの期待を上手に調整するようなコミュニケーションのとり方を身につけるといった方法が用いられる<sup>7)</sup>。このように考えると、「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察を実践化した営みこそが精神療法であるともいえる。

もともと、精神療法にもさまざまなものがあるため、それぞれの精神療法に含まれる「健康な心」に関する多様な洞察のすべてが有用であるとは限らないだろう。しかしながら、治療効果を示すエビデンスが豊富にあるとされる認知行動療法や対人関係療法<sup>1,7)</sup>、さらには伝統的に高く評価されてきた精神分析的な精神療法などに含まれている洞察は、確かな有用性をもつことが期待できる。むしろ、こうした精神療法は、そこに含まれる「健康な心」に関する洞察が臨床的に有用だからこそ、確かな治療効果を示したり高く評価されてきたといえる。

以上のように、精神療法という営みのなかには「メンタルヘルスの基礎理論」の構築に役立つような「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察が豊富に含まれている。とはいえ、こうした洞察自体は理論ではないため、これらを有用な「メンタルヘルスの基礎理論」へと仕立て上げるためにはそれなりの工夫が必要になる。以下では、こうした理論構築の過程において必要となることについて述べる。

### Ⅲ. 「心の哲学」の方法と成果を活用する

精神療法という営みのなかに暗黙裡に含まれている「健康な心のありようとその実現方法」に関

する洞察を抽出し、それを「メンタルヘルスの基礎理論」として理論化するためには、こうした洞察の背景になっている人間や心の観方にも着目する必要がある。というのも、「健康な心」に関する洞察は、「人間」「心」「健康」といったより抽象度の高い事項に関する特定の考え方や観方を前提にしているからである。例えば認知行動療法においては、「健康な心」を実現すべく、認知を修正することによって悲哀や不安などのネガティブな感情をコントロールするという方法が用いられているが、こうした方法が有効だと考えられている背景には、人間はある程度自由に自分の意志で認知をコントロールすることができ、そうすることによって感情をもコントロールすることができる、という人間や心の観方が前提とされている。あるいは対人関係療法においては、重要な他者との対人関係を良好なものに保つことによってネガティブな感情をコントロールするという方法が用いられているが、こうした方法が有効だと考えられている背景には、人間の感情は重要な他者との関係によって影響を受けるものであり、重要な他者とのコミュニケーションのとり方を工夫することによって感情をコントロールすることができる、という人間や心の観方が前提とされている。さらに、いずれの精神療法においても、ある程度主体的に感情をコントロールできている状態が健康的だとみなされている。

このように、精神療法に含まれている「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察を「メンタルヘルスの基礎理論」へと仕立て上げるためには、こうした洞察の背景となる人間や心の観方を明確化しながら整理していくという作業が必要になる。そしてこうした作業を行う際に、人間の心の本性を理論的に研究する哲学の一分野である「心の哲学 (philosophy of mind)」における研究方法や成果が大いに役立つと著者は考えている。

現代の「心の哲学」においては、心身問題を中心とした心を巡る哲学的な問題だけでなく、認知神経科学や精神医学などの「心の科学」の方法論や成果も考究の対象とされ、常に新しい人間や心

の観方が提唱されている<sup>5)</sup>。このように、単に「人間」や「心」といった抽象度の高い概念を明確化しながら整理するだけでなく、「心の科学」の進展に合わせて新たな人間や心の観方を提唱しようとする「心の哲学」における研究方法や成果は、革新的で有用な「メンタルヘルスの基礎理論」を構築するうえで大いに役立つことが期待される。すなわち著者は、精神療法に含まれる「健康な心」に関する洞察とその背景にある人間や心の観方を抽出し、それらを「心の哲学」における方法論や成果を活用して洗練させることにより、革新的で有用な「メンタルヘルスの基礎理論」を構築することをめざしている。

#### IV. 森田療法から「自然人間学」へ

以上のような試みの1つとして、わが国独自の精神療法として知られる森田療法から抽出した「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察をもとに、その背景となる人間や心の観方を洗練させることによって「メンタルヘルスの基礎理論」を構築するという、著者自身の研究を紹介したい。

著者が森田療法から抽出した「健康な心」に関する洞察は次のようなものである。すなわち、①「健康な心とはどのようなものか」という問いに対しては「心は万境に随って転ず、転ずるところ実に能く幽なり」という洞察が存在し、②「健康な心を実現するにはどうすればいいのか」という問いに対しては「自然に服従し、境遇に柔順なれ」および「恐怖は恐怖せざるを得ず、欲望はこれを諦めることはできない」という洞察が存在する<sup>4)</sup>。そのうえで著者は、森田療法の背景にある人間や心の観方を洗練させることによって、このように抽出した洞察から「メンタルヘルスの基礎理論」を構築することを試みている。

さて、森田療法の背景にある人間や心の観方は、次のような点において際立った特徴をもっている。それは、森田療法においても他の精神療法と同様に感情が重要視されるが、感情がコントロールすべき対象ではなく、素直に身を委ねるべ

きものとみなされている点にある。すなわち森田療法における感情とは、環境の変化に即応して時々刻々と変化しつつ、人間に環境適応的な行動をとることを可能にしてくれるものなのである<sup>4)</sup>。換言すれば、私たち人間にとって感情とは、ネガティブ/ポジティブを問わず、環境の変化に対する速くて正確な感知器であるとともに、環境適応的な行動を生み出す強力な動力源でもあるといえる。こうして私たち人間は、速くて正確な感知器であり強力な動力源でもある感情に素直に身を委ねることによってはじめて、その時その場で最も適応的な行動をとることができるのである。このような感情の観方は、現代の「心の哲学」においてはそれぞれ Prinz, J. J. と Millikan, R. G. によって提唱されている「身体知覚説」<sup>6)</sup>と「オシツオサレツ表象説」<sup>3)</sup>に似ているが、両者を統合・発展させた極めて先駆的なものである。さらに森田療法においては、強力な動力源としての感情の中核に「生の欲望」を据えており、この「生の欲望」を発揮しつつ環境適応的な行動がとれている状態が健康的だとみなされている。

以上のような人間や心の観方は、先の認知行動療法や対人関係療法の背景にあるものとは根本的に異なっている。すなわち森田療法においては、自身の感情を主体的にコントロールすることがめざされているのではなく、自身のもつ「生の欲望」——それ自体もコントロールできないもの——を発揮しつつ環境適応的な行動をとるために、感情に素直に身を委ねることがめざされているのである。つまり、「恐怖は恐怖せざるを得ず、欲望はこれを諦めることはできない」および「自然に服従し、境遇に柔順なれ」という洞察にあるように、自身のもつ「生の欲望」とその背後にあるネガティブな感情——「死の恐怖」——を正しく自覚し、それらを中核としたさまざまな感情に素直に身を委ねることにより、「心は万境に随って転ず、転ずるところ実に能く幽なり」という洞察にあるように、時々刻々と変化する環境に調和した適応的な行動が自然にとれている状態こそが「健康な心」なのである。さらに、このようにわれ

われ人間が本来的にもっている能力を遺憾なく発揮できている状態が「健康な心」であるとするれば、それはむしろ「自然な心」と呼ばれるべきだろう。

以上のように、先に著者が森田療法から抽出した3つの洞察を、背景にある人間や心の観方を洗練させることによって理論化すると、こうした「自然な心」のありようとその実現方法を示したある種の人間学理論ができ上がる。著者は、このようにして森田療法から構築した人間学理論を「自然人間学 (Natural Humanics)」と名づけている。

#### V. 自然人間学に基づくメンタルヘルス教育

このように森田療法から構築した「自然人間学」は、はたして「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったメンタルヘルス対策の提唱につながるような「メンタルヘルスの基礎理論」たり得るのだろうか。この点について検証するために著者は、この「自然人間学」に基づいて新しいメンタルヘルス教育法を開発・実践し、その効果を実証的に検証するという研究を行っている。

具体的には、「自然人間学」が教える「健康な心のありようとその実現方法」に基づいてメンタルヘルス教育のプログラムを作成し、著者の本務校にて一般教養の授業(1コマ90分×14回)を通じて教育を施行した。その際、受講前と受講後の計2回、心理検査「General Health Questionnaire (GHQ60)」を実施し、各時点での受講生の「心の健康度」を測定することにより、受講前の「心の健康度」が受講後に向上しているかどうかを検証した。その結果、受講生全体の「心の健康度」に統計的に有意な向上を認めていた。さらにこの向上効果は、元々「心の健康度」が低かった受講生においてとりわけ顕著であった。

以上の研究結果(投稿中)から、森田療法から構築した「自然人間学」は、「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったメンタルヘルス対策の提唱につながるような「メンタルヘルスの基礎理論」の少なくとも一候補にはなり得るといえるだろう。

#### おわりに

以上のように著者は、精神療法という営みのなかから「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察とその背景にある人間や心の観方を抽出し、それらを「心の哲学」における方法論や成果を活用して洗練させることにより、「心の健康の保持増進」という本来の目的に適ったメンタルヘルス対策の提唱につながるような、革新的で有用な「メンタルヘルスの基礎理論」の構築をめざしている。そしてこうした試みの一例として、わが国独自の精神療法として知られる森田療法から抽出した「健康な心のありようとその実現方法」に関する洞察をもとに、その背景となる人間や心の観方を洗練させることによって「自然人間学」と名づけた理論を構築し、この理論に基づいて新たなメンタルヘルス教育法を開発・実践するという著者自身の研究を紹介した。

無論、こうして森田療法から構築した「自然人間学」は「メンタルヘルスの基礎理論」の精々一候補にすぎず、さまざまな有用なメンタルヘルス対策の提唱につながるようなものには程遠いのかもしれない。しかしながら、多くの精神科医や研究者が本稿のような研究に賛意を示し、治療効果を示すエビデンスが豊富にあつたり伝統的に高く評価されてきたりしたさまざまな精神療法を素材として、そこから本稿で提案したような方法を用いてさまざまな「メンタルヘルスの基礎理論」の候補を構築し、それらを比較検討したり統合したりすることによって、いつの日か本当に革新的で有用な「メンタルヘルスの基礎理論」が誕生することを願ってやまない。

なお、本論文に関連して開示すべき利益相反はない。

#### 文 献

- 1) Beck, A. T. : Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press, New York, 1976 (大野 裕訳：認知療法—精神療法の新しい発展一。岩崎学術出版社、東京、1990)
- 2) Jorm, A. F. : Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. Br J Psy-

chiatry, 177 ; 396-401, 2000

3) Millikan, R. G. : Varieties of Meaning : The 2002 Jean Nicod Lectures. MIT Press, Cambridge, 2004 [信原幸弘訳 : 意味と目的の世界 (ジャン・ニコ講義セレクション), 勁草書房, 東京, 2007]

4) 森田正馬 : 森田正馬全集, 第五巻. 白揚社, 東京, 1975

5) 信原幸弘編 : 心の哲学—新時代の心の科学をめぐる哲学の問い—. 新曜社, 東京, 2017

6) Prinz, J. J. : Gut Reactions : A Perceptual The-

ory of Emotion. Oxford University Press, New York, 2004 (源河 亨訳 : はらわたが煮えくりかえる—情動の身体知覚説—. 勁草書房, 東京, 2016)

7) Weissman, M. M., Markowitz, J. C., Klerman, G. L. : Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy. Basic Books, New York, 2000 (水島広子訳 : 対人関係療法総合ガイド. 岩崎学術出版社, 東京, 2009)

8) World Health Organization : Promoting Mental Health : Concepts, Emerging Evidence, Practice (Summary Report). World Health Organization, Geneva, 2005

---

## Developing a New Fundamental Theory of Mental Health from Psychotherapy

Shigenori TADOKORO

*Muroran Institute of Technology, Health Administration Center*

The promotion of mental health for the primary prevention of mental disorders is one of the most important tasks in psychiatry-related fields. Although the current primary measures to promote personal mental health are “stress management” and “development of knowledge about mental disorders”, these measures are directed at preventing mental disorders. Therefore, it is doubtful whether they are adequate for promoting personal mental health, considering that mental health is not just the absence of mental disorder. In order to take adequate measures to promote mental health, there must be a “fundamental theory of mental health” that is able to answer the following two fundamental questions : (1) what does it mean to be mentally healthy and (2) how we can achieve mental health? I think that psychotherapy, which psychiatrists employ in psychiatric practice, implicitly includes the answers to these two fundamental questions. Based on this idea, I constructed an innovative and useful “fundamental theory of mental health” from different psychotherapies. In the process of constructing this theory, methods and findings from the “philosophy of mind”, which is a branch of philosophy that studies the nature of the mind, greatly clarified the views on the human mind related to the theory of mental health. I herein introduce my research progress as an example. (1) I extracted insights into what it means to be mentally healthy and how we can achieve mental health from Morita Therapy, which is an original Japanese psychotherapy. (2) I constructed a theory called “Natural Humanics” after clarifying the views on the human mind, (3) and I am developing and practicing a new mental health education system based on this theory.

< Author’s abstract >

< **Keywords** : mental health promotion, fundamental theory of mental health, psychotherapy, philosophy of mind, Morita Therapy >

---